


Утверждаю:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

 Д.А. Затонский

« » 2024г.

Согласовано:

Директор
МОАУ «СОШ № 63»

 О.А. Займак

« » 2024г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**12-тидневный примерный рацион питания для
детей, обучающихся в общеобразовательных организациях
г. Оренбурга, действующий с 03.04.2024г.**

12-18 лет

Идентификационный номер 272/24/ш

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,02	Бутерброд с повидлом	50	0,48	0,5	15	65
311,04	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/5	9,66	8,2	46,95	300,2
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
269,08	Какао с молоком	200	3,63	2,95	24,8	142
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		755	18,37	12,05	134,1	718,3
Обед						
1 122,0	Салат "Столичный" с солёным огурцом	100	7,27	15,57	5,42	190,9
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,2
226,11	Каша гречневая с отварным филе кур	230	23,88	20,92	0,02	381
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,2	12,38	58,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	25	1,65	0,3	8,5	45,3
Итого за Обед		830	37	40,78	69,51	892,1
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	4,01	4,42	33,52	227,8
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		410	5,61	4,42	70,67	382,8
Итого за день			60,98	57,25	274,28	1993,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 156,0	Плов из свинины	270	18,1	29,28	62,19	595
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		575	24,45	31,19	140,09	948,8
Обед						
53,17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,64	8	7	72,9
23,22	Суп гречневый с овощами	250	2,49	5,44	18,75	115,9
842,02	Котлеты по-хлыновски	70	11,59	9,18	6,84	156,2
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	180	4,2	4,56	42	225,8
284,03	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,22	0,17	24,13	99,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	24,56	29,05	125,66	813,7
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	13,84	70,49	433,4
590,13	Печенье "Галетное"	60	4,92	3,42	35,82	193,7
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			35,97	133,9
Итого за Полдник		360	11,62	17,26	142,28	761
Итого за день			60,63	77,5	408,03	2523,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
210,05	Гуляш из филе кур	100	12,27	9,98	3,68	108,6
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	180	7,96	5,22	53,48	292,7
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,3	25,2	141,8
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
Итого за Завтрак		554	25,82	18,82	117,16	697,1
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	100	7,5	5,7	0,02	140
43,08	Свекольник.	250	2,36	3,68	19,05	118,8
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
178,08	Голубцы ленивые.	100	8,91	4,66	7,39	107,1
241,08	Картофельное пюре.	180	3,91	6,74	31,25	201,3
283,08	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,12	29,24	119,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		900	27,66	23	112,36	828,1
Полдник						
315,08	Булочка "Российская"	100	9,82	12,16	63,52	403,5
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
232,14	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	24	105,4
Итого за Полдник		358	13,15	16,2	110,52	649,4
Итого за день			66,63	58,02	340,04	2174,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024) День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
377,08	Бутерброд с сыром	10/20	3,91	3,53	10,21	88,3
253,13	Каша молочная рисовая	250/5	8,42	7,61	52,75	313,2
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
396,01	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	0,27	1,53	12,19	63,6
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,9	47
Итого за Завтрак		685	14,92	12,83	107,65	605,7
Обед						
037,0	Огурцы соленые	100	2,8		1,3	16,4
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130
271,28	Говядина тушеная с картофелем	250	27	20	29,05	404,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано - пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		860	37,16	30,6	83,6	760,2
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,15	62,5	423,3
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		351	8,69	23,1	100,3	636
Итого за день			60,77	66,53	291,55	2001,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
542,22	Митболы	50	7,49	4,94	4,01	90,5
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,87	4,39	31,35	180,4
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
	Итого за Завтрак	553	16,93	14,67	90,1	560,1
Обед						
63,13	Салат из моркови припущенной	100	1,33	8,43	15,55	143,4
37,08	Борщ из свежей капусты с картофелем.	250	1,84	3,67	13,95	96,2
479,13	Сметана к I блюдам.	10	0,26	1,5	0,36	16,2
443,04	Плов из говядины	230	25,3	5,75	44,85	332,4
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за Обед	850	33,99	19,95	119,96	797,8
Полдник						
462,12	Булочка с повидлом и помадкой	60	4,01	4,42	33,52	227,8
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
	Итого за Полдник	460	4,81	4,42	71,12	381,4
	Итого за день		55,73	39,04	281,18	1739,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
265,08	Соус томатный	30	0,16	1,1	1,89	18,2
241,08	Картофельное пюре.	180	3,91	6,74	31,25	201,3
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,23	129,3
Итого за Завтрак		550	19,4	17,8	79,25	549,8
Обед						
25,04	Салат "Степной".	100	2,37	5,08	12,4	104,8
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,5
204,08	Фрикадельки из говядины в соусе сметанно-томатном	100	9,48	10,79	12,25	184,2
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,14		18,95	76,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	39,53	27,05	131,54	929,9
Полдник						
324,2	Булочка с корицей	60	5,42	6,47	36,73	228
112,16	Яблоко	150	0,6		16,95	70,2
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
Итого за Полдник		410	7,02	6,47	73,88	383
Итого за день			65,95	51,32	284,67	1862,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024) День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
180,08	Гуляш из говядины	100	15,92	5,91	3,75	131,8
227,08	Макароны отварные с маслом сливочным	200	8,84	5,8	59,43	325,2
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		550	28,56	12,11	102,93	634,5
Обед						
037,0	Огурцы соленые	100	2,8		1,3	16,4
56,05	Суп с домашней лапшой	250	2,1	10	8	130
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,8
5,15	Перловка с овощами	180	5,89	8,99	38,05	256,5
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	28,04	21,86	102,4	720,3
Полдник						
579,22	Корж молочный	100	6,7	13,84	70,49	433,4
590,13	Печенье "Галетное"	60	4,92	3,42	35,82	193,7
116,1	Отвар шиповника с сахаром	200	0,88	0,2	31,92	133
Итого за Полдник		360	12,5	17,46	138,23	760,1
Итого за день			69,1	51,43	343,56	2114,9

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
23,06	Салат из свеклы отварной	100	1,62	8,33	10,27	122,4
443,04	Плов из говядины	200	22	5	39	289
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		550	27,44	13,73	81,58	559,3
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,9
551,04	Гренки из пш. хлеба	20	0,24	0,04	15,4	80
271,04	Котлета домашняя	100	8,96	14,33	10,35	204,1
86,21	Рис "Светофор" с морковью и кукурузой	180	5,65	12,59	44,28	312,5
289,06	Напиток из шиповника	200	0,88	0,2	31,92	133
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		910	27,7	39,8	155,57	1107,9
Полдник						
428,07	Булочка "Школьная"	100	8,82	2,9	65,63	323,9
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		350	17,12	7,6	111,63	599,4
Итого за день			72,26	61,13	348,78	2266,6

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,08	Жаркое по-домашнему	250	13,47	14,24	34,92	330,9
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,28	105,8
Итого за Завтрак		550	19,44	16,11	105,35	653
Обед						
57,04	Салат из красной фасоли	100	7,5	5,7	0,02	140
42,08	Рассольник ленинградский .	250	5,03	11,3	32,38	149,6
255,17	Печень по-строгановски	100	11,55	9,32	6,41	156
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,79	6,52	37,6	236,2
636,02	Компот из апельсинов	200	0,27	0,06	15	72,9
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	35,4	33,5	116,46	879,5
Полдник						
315,08	Булочка "Российская"	100	9,82	12,16	63,52	403,5
4 618,2	Печенье "Овсяное"	58	3,13	4	23	140,5
232,11	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	24	105,4
Итого за Полдник		358	13,15	16,2	110,52	649,4
Итого за день			67,99	65,81	332,33	2181,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
271,21	Чиполлетти из говядины	65	9,21	4,73	7,02	107,6
265,08	Соус томатный	35	0,19	1,28	2,21	21,2
225,08	Рис припущенный	200	5,82	7,5	51,93	298,5
269,08	Какао с молоком	200	3,63	2,95	24,8	142
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		550	22,65	16,86	110,71	686,8
Обед						
19,06	Салат "Здоровье"	100	2,15	6,33	9,71	104,4
154,13	Суп крестьянский с крупой	250	2,54	5,32	15,13	118,5
209,08	Биточек припущенный из птицы	100	11,99	2,27	9,8	107,8
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	5,24	9,87	25,13	225,1
280,03	Компот из изюма	200	0,58	0,12	15,01	112,8
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	26,76	24,51	99,83	793,4
Полдник						
428,07	Булочка "Школьная"	100	8,82	2,9	65,63	323,9
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
272,08	Варенец	200	5,8	3,2	8	100
Итого за Полдник		350	17,12	7,6	111,63	599,4
Итого за день			66,53	48,97	322,17	2079,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
380,08	Бутерброд с маслом	5/25	1,91	4,35	12,78	97,9
271,17	Шницель домашний с соусом томатным	100	9,54	13,76	11,72	206,7
237,13	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,79	6,52	37,6	236,2
300,43	Чай с вареньем	200	0,09		5,01	62,6
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,8	94
Итого за Завтрак		550	21,37	24,95	86,91	697,4
Обед						
1,2	Винегрет овощной	100	1,74	10,04	9,57	135,6
153,22	Суп рыбный	250	3,04	0,43	21,98	126,7
180,08	Гуляш из говядины	100	15,92	5,91	3,75	131,8
129,08	Гороховое пюре	180	20,74	5,26	47,76	321,2
280,08	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,01	106,4
108,13	Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,24	14,85	70,5
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		890	46,74	22,3	123,12	946,5
Полдник						
313,08	Булочка с посыпкой и изюмом	60	5,41	7,63	36,7	237,3
112,16	Яблоко	200	0,8		22,6	93,6
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		460	6,21	7,63	74,3	390,9
Итого за день			74,32	54,88	284,33	2034,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Меню СОШ №63 12-18 (апрель 2024)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	60	2,62	2,89	10,91	77
265,08	Соус томатный	40	0,21	1,47	2,52	24,2
239,08	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,87	4,39	31,35	180,4
590,13	Сушки	16	1,76	0,32	11,2	54,4
783,22	Чай фруктовый	200	0,02		7,56	30,4
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,75	117,5
Итого за Завтрак		551	12,28	9,47	88,29	483,9
Обед						
63,13	Салат из моркови припущенной	100	1,33	8,43	15,55	143,4
45,07	Суп гороховый	250	5,97	2	19	117,9
551,04	Гренки из пш. хлеба	15	0,18	0,03	11,55	60
180,07	Азу по-татарски	100	13,42	8,8	7,67	163,4
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	150	4,37	8,22	20,94	187,6
389,17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за Обед		845	28,25	27,84	105,11	811,4
Полдник						
487,22	Кекс "Столичный" с изюмом	100	4,86	18,15	62,5	423,3
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	4,95	37,8	212,7
300,08	Чай б/с	200				
Итого за Полдник		351	8,69	23,1	100,3	636
Итого за день			49,22	60,41	293,7	1931,3

Итого за период		770,11	692,29	804,61	24904,3
Среднее значение за период		64,2	57,7	317,1	2075,4
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		21	16,7	103,7	649,6
Завтрак2					
Обед		32,7	28,4	112,1	856,7
Полдник		10,5	12,6	101,3	569,1
Ужин					
Ужин2					

Составил  Филатова ОА

М.П.

Утвердил 